Trojka pořádá oblíbené lekce Nordic Walking pro seniory

13.04.2023

V rámci projektu Trojka pro seniory ZDARMA budou probíhat každou středu odpoledne pravidelné lekce oblíbeného Nordic Walking, tedy severské chůze.



Noví zájemci se mohou zapojit kdykoliv, bez předchozí registrace, stačí jim k tomu pouze chuť a podle počasí patřičné sportovní oblečení, případně batoh s občerstvením. Lekce probíhají každou středu v měsíci až do půlky června, a to vždy v čase od 14:00 do 15:00 v parku Vítkov a jsou určeny jak začátečníkům, tak i pokročilým. Těm, kteří nemají vlastní speciální hole určené na Nordic Walking budou zdarma zapůjčeny na místě. Na každé lekci probíhá kromě úvodní rozcvičky a následné cesty i nácvik správné techniky pod vedením zkušené lektorky. Je třeba zmínit fakt, že lekce pomáhají seniorům nejen s koordinací pohybu a posílením ochablého svalstva, ale i v navázání přátelských vztahů.

„Na lekcích Nordic Walking velmi oceňuji, že jde o komplexní sport, do kterého se časem vpraví úplně každý, skvělé je i to, že jsem na čerstvém vzduchu, hýbu se a mám příležitost seznámit se s podobně smýšlejícími lidmi“, říká paní Miluše Frýdlová, seniorka ze Žižkova a pravidelná účastnice lekcí.

První lekce této sezóny proběhla 12. dubna ve 14 hodin společnou rozcvičkou v parku Vítkov, které jsem se zúčastnil i já spolu s panem Ing. Janem Dubnem, referentem odboru sociálních věcí městské části Praha 3. Zkušená paní lektorka nám předvedla sérii rozehřívacích cviků a poté následoval pozvolný výšlap mírně kopcovitým terénem, postupně přecházející v rovinku a směřující k jedné z mnoha zdejších vyhlídek na Prahu. Lekce byla zakončena společnou fotografií všech účastníků před Národním památníkem na Vítkově.

Galerie

3 fotografie





